

---

# PASSO A PASSO DE COMO ESTUDAR EM EAD

POLO SÃO PAULO –  
ALAMEDA SANTOS



## COMO ENCAIXAR UM CURSO A DISTÂNCIA NA SUA ROTINA

São diversos os fatores que levam as pessoas a optarem por um curso a distância, como **falta de tempo** ou dificuldade em chegar ao local onde as aulas são oferecidas. É uma questão de comodidade. No entanto, é preciso tomar cuidado para não cair em algumas armadilhas.

*Estudar em casa exige mais disciplina do que se imagina*





# COMO ESCOLHER O HORÁRIO DE ESTUDOS?

## COMO ESCOLHER O HORÁRIO DE ESTUDOS?

---



A resposta para essa pergunta é bastante pessoal. Tudo vai depender do horário que você tem disponível. Até porque se escolheu um curso a distância, o tempo não deve estar muito a seu favor, não é? Ainda assim é possível encontrar uma brecha, por mais difícil que possa parecer. Se você não entra muito cedo no emprego, a manhã pode ser um bom horário de estudos.

## COMO ESCOLHER O HORÁRIO DE ESTUDOS?

---

A vantagem do período da manhã é que o dia ainda está começando. Ao cumprir com os estudos logo cedo, você fica livre para realizar as outras tantas atividades de sua rotina. Caso a manhã seja o pior horário, opte pela noite. Inclusive, muitas pessoas se sentem mais dispostas nesse período. Mas cuidado com os atrativos noturnos. Nada de ver TV, sair com os amigos ou ir para academia deixando os estudos para madrugada. Não se esqueça: primeiro os deveres, depois a diversão. Mesmo de manhã ou a noite o tempo que sobre não é suficiente? Então você terá que analisar muito bem a sua rotina e encontrar algumas brechas.

Caso consiga estudar apenas meia hora pela manhã, aproveite o horário do almoço ou algum intervalo no trabalho para ler um conteúdo importante. O caminho para o trabalho, dentro do carro ou em transporte público, pode também se transformar em um momento de estudos. Já as tarefas que exigem maior concentração como as provas, e exercícios devem ser realizadas em casa.





# PLANEJAMENTO

## PLANEJAMENTO

Um boa maneira de não sofrer com atrasos e ficar em dia com a rotina de estudos é **antecipar-se**. Você tem um trabalho para entregar no fim do mês? Então aproveite uma horinha de folga, o domingo ou feriado e **faça a tarefa o quanto antes**.

Quem tem poucas horas de estudo precisa aproveitar ao máximo os momentos disponíveis. **“Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje”** se aplica muito bem a essa situação.

Quem estuda a distância e tem pouco tempo durante a semana para realizar as atividades, tem aos sábados, domingos e feriados, uma boa oportunidade de colocar o que está atrasado em dia.

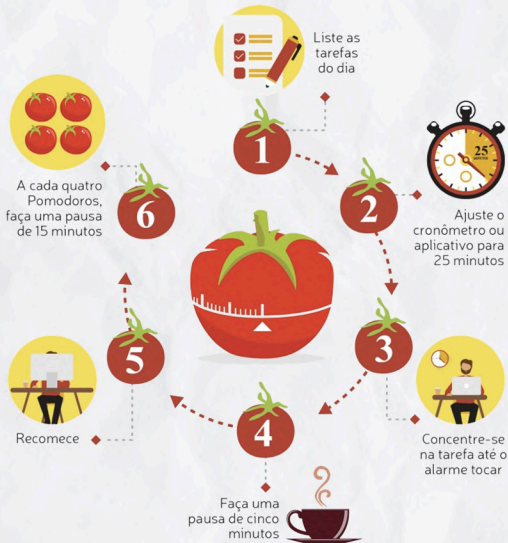
Não significa que você deva passar o dia todo mergulhado em livros e computador. A ideia é **utilizar um tempo maior** para realizar aquela leitura pendente ou fazer o trabalho que deverá ser entregue em alguns dias. Caso você não tenha folgas, o jeito será mesmo **dividir as poucas horas** de lazer com os estudos.

Uma boa técnica que poderá lhe ajudar no seu planejamento, organização de estudos e produtividade é a **Técnica de Pomodoro**. Essa técnica é bastante simples, e consiste em períodos de foco absoluto (chamados de pomodoros ou sprints) intercalados com 5 minutos de intervalo. A cada 4 pomodoros, faça uma pausa de 15 minutos.



## PLANEJAMENTO

Durante o período das pausas é recomendado que se **faça atividades longe de telas de computador e smartphones**. Sugerimos que durante suas pausas você tome um café, de uma volta na quadra, faça alongamentos, leia aquele livro empacado na estante durante as pausas mais longas (acredite, com apenas 30 minutos de leitura por dia, ao longo de uma semana você já terá lido praticamente de 1 livro inteiro). Confira o **fluxograma** ao lado para entender como a **Técnica de Pomodoro funciona na prática**. E você pode aplicá-la inclusive no trabalho.







## SEJA REALISTA

---

Se você praticamente **não tempo para os estudos**, então opte por um curso que lhe permita **fazer uma ou duas matérias de cada vez**, como os nossos cursos da Cruzeiro do Sul Virtual. É muito melhor levar um tempo maior para concluir o curso do que ficar frustrado por não dar conta do recado. **Seja honesto consigo mesmo**. Não force a barra caso esteja muito cansado. É preciso respeitar os limites. Alguns minutinhos bem aproveitados de estudo valem muito mais do que horas de leitura sem foco.



# MOTIVAÇÃO

É muito importante manter-se motivado pelos estudos quando você opta por um curso a distância. Por isso tenha sempre em mente que esse conhecimento será extremamente importante para sua carreira e para a vida toda. O aprendizado, seja ele qual for, nunca terá sido um desperdício. Além de ter a consciência de que os estudos são importantes, não se esqueça que essa é apenas uma fase. O curso não vai durar para sempre e por isso ter paciência é imprescindível.

---

CONFIRA 3  
MOTIVOS QUE  
COMPROVAM  
QUE VALE A  
PENA FAZER  
FACULDADE!



## MOTIVOS QUE COMPROVAM QUE VALE A PENA FAZER FACULDADE

---

Ter um **diploma de curso superior**, pode abrir muitas portas no **mercado de trabalho** ou até mesmo garantir um **promoção** em seu emprego atual. Para ter sucesso em qualquer profissão é importante **capacitar-se e buscar aprimoramento constante**.

Dependendo da carreira escolhida, o diploma será obrigatório para exercer as atividades profissionais. Este é o caso de engenheiros, médicos, psicólogos, professores, nutricionistas, advogados, farmacêuticos e muitos outros.

Ainda assim, muitas pessoas ficam em dúvida se vale a pena investir tempo e dinheiro em uma faculdade. Para saber se esta é uma boa opção para você, conheça os **principais benefícios de fazer um curso de graduação** e conquistar o tão sonhado diploma!



# MOTIVOS QUE COMPROVAM QUE VALE A PENA FAZER FACULDADE

## 1. Turbinar a carreira

Para quem ainda não está inserido no mercado de trabalho, o diploma ajuda a conseguir um emprego e permite ocupar cargos que exijam nível superior. Aqueles que já trabalham têm a chance de assumir mais responsabilidades em seu emprego atual e ocupar cargos mais altos dentro da empresa. Já pensou em pedir uma promoção?



## 2. Retorno salarial

No Brasil, quem tem curso superior completo tem uma boa vantagem salarial em relação aos que possuem apenas o ensino médio. Uma pesquisa realizada pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) aponta que esta diferença de salário chega a ser mais de 150% e é uma das maiores do mundo.



## 3. Especialização

A capacitação de um profissional deve ser constante. Com um diploma de curso superior é possível fazer cursos de pós-graduação e especialização em diversas áreas. Quanto mais especializado você for, melhores serão as chances de evoluir na carreira!



## E SE VOCÊ QUER ESTUDAR, A GENTE FAZ ACONTECER!

No Polo X da Cruzeiro do Sul Virtual você encontra uma série de facilidades\* para realizar seu sonho de cursar o ensino superior e conquistar o seu diploma na 5ª maior instituição de ensino do país. Confira:

### Segunda Graduação

Dependendo do seu curso de formação inicial, você pode se graduar em um ou dois anos!

### Desconto de Pontualidade

Garanta até 25% de desconto nas mensalidades de acordo com a data em que realizar o pagamento.

### Portal Carreiras

Mais vagas e oportunidades de emprego para impulsionar sua carreira em um portal exclusivo:

[carreiras.cruzeirosuleducacional.edu.br](http://carreiras.cruzeirosuleducacional.edu.br)

### Clube de Vantagens

Descontos e promoções exclusivas para produtos e serviços.

### Auxílio Desemprego


Três de suas mensalidades consecutivas serão suspensas, para que o pagamento seja efetuado somente ao final da faculdade.


### Bolsa mérito Enem


Se você fez acima de 300 pontos na última edição do exame, pode ingressar em nossa instituição sem prestar Processo Seletivo.





## ENTRE EM CONTATO CONOSCO OU VENHA VISITAR NOSSO POLO

 Rua 13 de Junho, 207 8º andar sala 816  
Centro Norte – Cuiabá

 (65) 3052-9052 / (65) 3054-1680

 (65) 9 9924-3103

 atendimento@polocuiaba.com.br


 [www.polocuiaba.com.br](http://www.polocuiaba.com.br)




**Cruzeiro do Sul Virtual**

Educação a distância

***Polo CEAD Cuiabá***

 @poloCuiaba

 @polocuiaba